

MODERAT/HØY INTENSIV LEK



STIV HEKS



STIV HEKS

Hensikt

I denne aktiviteten skal barna løpe i høy intensitet for å unngå å bli tatt av heksen. Stiv heks utfordrer også motoriske ferdigheter, særlig når barna må krype mellom beina for å bli fri de som er tatt.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Avgrens et lekeområde.
2. Ett barn er heks og skal prøve å ta de andre barna.
3. De som blir tatt av heksen må stille seg med armer og bein rett ut.
4. For å bli fri må et av de andre barna krype igjennom beina. Det er ikke lov for heksen å ta de som holder på å bli fri/bli fri. Husk å bytte heks med jevne mellomrom.

Tips

- Hvis leken foregår ute og barna har på dress, kan det være vanskelig å få plass til å krype mellom beina på hverandre. Da er det enklere om barna som blir tatt, krøller seg sammen til en stein og blir fri når et annet barn hopper over (se variasjon under).

Variasjon

- En variasjon av leken er stakk og stein. Her skal den som tar si stakk eller stein, og den som blir tatt blir da til stein (lager seg til en ball) eller stakk (armer og bein rett ut). Hvis barnet er stein blir barnet fri ved at et annet barn hopper over steinen, er barnet stakk blir det fri ved at et annet barn kryper mellom beina.